

دل خوش سیری چند؟

صبح که چشم‌هایت را باز می‌کنی انگار غم دنیا آوار می‌شود روی سرت؛ تازه اگر شب خواب راحتی به چشمت آمده باشد.



صبح که چشم‌هایت را باز می‌کنی انگار غم دنیا آوار می‌شود روی سرت؛ تازه اگر شب خواب راحتی به چشمت آمده باشد.

دل و دماغ هیچ‌چیز و هیچ‌کس، حتی خانواده‌ات را نداری. روز را اینطور شب می‌کنی و شب را روز، جوری که انگار قرار نیست هیچ دلخوشی‌ای زیر این هفت‌آسمان خدا سرکی به سراي دل تو هم بزند. اگر اینطور هستیم که اتفاقاً حال و روز خیلی از ما این روزها به این حال و هواهاي بد شبیه شده، بد نیست اینجا با هم در لابه‌لای حرف‌های خودمانی‌مان کمی هم به‌دنبال این دلخوشی گمشده بگردیم.

امام‌صادق(ع) به نقل از رسول‌خدا(ص) فرمودند: کسی که شب و روز بزرگ‌ترین هدفش آخرت باشد، خداوند بی‌نیازی را در قلبش راه داده، اموراتش را سامان بخشیده و تا همه رزقش به او نرسد از دنیا نمی‌رود. و کسی که شب و روز بزرگ‌ترین هدفش دنیا باشد، خداوند فقر را بین چشمانش قرار داده (همیشه فقر را در مقابل خود می‌بیند)، اموراتش بی‌سامان شده و جز آنچه قرار است به او برسد به چیز دیگری نخواهد رسید.

پول؛ این درد مشترک

هرکس و با هر سطح درآمدی که باشی کم می‌شود از آن يك قلم راحت جسته باشی. اگر بگذریم از محدود جماعتی که در روزهای سخت و غیرسخت اصلاً چیزی به اسم درد بی‌پولی را نمی‌فهمند، تقریباً هر وقت و هر جا که حرف از پول وسط می‌آید داغ دل همه تازه می‌شود و البته که حق هم دارند. خرج‌های کمرشکن، مخارج سر به فلک زده زندگی، اجاره‌خانه‌های نجومی، مخارج سنگین تحصیل، دخل‌هایی که به خرچمان کفاف نمی‌دهد، کفش‌هایی که پاره می‌کنیم و ظاهراً به جایی نمی‌رسیم؛ همه اینها سخت آزارمان می‌دهد، اما بی‌آنکه بخواهیم منکر سختی تمام این مشکلات شویم، آیا خداوکيلي این حال خراب ما فقط به خاطر پول است و بس؟ پس چرا کنارمان خانواده‌هایی را می‌بینیم که از لحاظ مالی از ما خیلی ضعیف‌ترند و غرق‌تر در مشکلات ولي گویا که لذت زندگی از در و دیوار خانه‌های محقر و اجاره‌ای‌شان می‌بارد. سر سفره با هم که می‌نشینند انگار نان خشک برایشان می‌شود چلوکباب سلطانی.

به هم لقمه عشق تعارف می‌کنند و خلاصه خوشند.

عقل به پهلوي‌مان سقلمه می‌زند که از خود بیرسیم با تمام نداریشان چه چیز دارند که ما نداریم؟ دلشان به چه خوش است و چه چیز اینطور داراي‌شان کرده که انگار ما پیش‌شان فقیریم؟ از طرف دیگر برای همه ما پیش آمده که پولدارهای زیادی را ببینیم که به قول قدیمی‌ها پولشان از پارو بالا می‌رود اما از این يك قلم دل خوش در سر سفره بی‌سر و ته زندگی‌شان خبری نیست. از خیلی‌هایشان می‌شنویم که می‌گویند دیگر هیچ‌چیز دلمان را شاد نمی‌کند.

شکی نیست که فقر می‌تواند حتی ایمان آدمی را هم به باد دهد چه برسد به حس خوشبختی. اما این دل خوش را از کجا باید خرید و به قول معروف سیری چند؟ اصلاً می‌شود خرید؟ تمام داستان سر همین يك کلمه حرف است که دل خوش خریدنی نیست که چون پولدار هستی حتماً بتوانی آن را هم بخري. شادی دل باید مثل چشمه از درون بجوشد.

دل خوش را نه با پول می‌شود خرید نه بی‌پول چون اصلاً خریدنی نیست؛ پیدا کردنی است. گمشده‌ای است که باید به‌دنبالش رفت و پیدایش کرد منتهی لازم نیست خیلی راه دور بروی. يك وقت می‌بینی همین دور و برها بوده و خیلی وقت است گمش کرده‌ایم. یا خوب دوروبرمان را ندیده‌ایم یا اصلاً به‌دنبالش نگشته‌ایم. اگر آدرسش را می‌خواهید در این 7 گام پیدایش کنید.

1- چشم‌هایتان را بشوید و جور دیگر ببینید

کسی که داشته‌هایش را نمی‌بیند فقیر است و فقر شادی را از دل می‌برد. فرض کنید همه عالم را بهتان بدهند. اگر این دارایی را نبینید یا نخواهید ببینید حالتان با نداشتنش چه فرق می‌کند. حال دل با فهم و درک و دیدن داشته‌هایتان عوض می‌شود نه کمیت دارایی‌هایتان. چرا يك کارمند بانک احساس میلیاردر

بودن را ازگردش میلیاردها تومان نقدینگی زیر دستش ندارد. طبیعی است که پول‌هایی را که می‌آیند و می‌روند جزو دارایی‌اش نمی‌بیند. کسانی که دائما نداشته‌هایشان را می‌بینند طبیعی است که ناخودآگاه خود را همیشه فقیر ببینند و چطور آدم می‌تواند اینطور از زندگی‌اش راضی باشد و لذت ببرد؟ اگر امروز با احساس تندرستی بیشتری از خواب بیدار شوید... از هزاران نفری که تا پایان هفته هم دوام نخواهند آورد خوشبخت‌ترید. از مقایسه با بالا دستی‌های دنیایی دست بردارید. به آنها که به روزگار شما آرزومندند فکر کنید. هزار و یک نعمتی را که دوروبرتان دارید از نو مرور کنید و از وجودشان لحظه به لحظه و هوشیارانه لذت ببرید.

سعی کنید کمتر نق بزنید. به جای منفی‌بافی بیشتر بر نکات مثبت زندگی‌تان متمرکز شوید و خلاصه، زندگی کنید.

2- توقعتان را از زندگی کم کنید

حرص، آدمی را بیچاره می‌کند.

امام صادق(ع) می‌فرماید: حکایت انسان حریص به دنیا حکایت کرم ابریشم است که هر چه بیشتر بر خود می‌تند، بیرون آمدنش از پیله بعیدتر می‌شود تا اینکه از غم و اندوه می‌میرد. (کافی، ج 2، ص 316)

یادتان هست شادی‌های عمیق دوران کودکی؟ بسیاری از ما هنوز عمق لذت و شادی عیدی گرفتن یک اسکناس تا نخورده با عطر یاس از لابه‌لای صفحات قرآن را به‌خاطر داریم. شاید هزاران برابر آن پول را بعدها درآورده‌ایم اما هیچ‌کدامشان طعم شیرین آن هدیه‌ها را نداشته‌اند. ارزش آن اسکناس نبود که ما را آنطور شاد می‌کرد بلکه این توانایی نهایت لذت بردن و شاد شدن از حس دنیای عشقی بود که در آن غوطه‌ور بودیم؛ توقعمان کم و عشق و شادیمان زیاد بود.

دل بی‌غل و غشی داشتیم که با تمام کوچکی بزرگ بود و گیرنده‌های قوی‌ای برای درک عشق پیرامون داشت و انگار کم‌کم با بزرگ‌شدنمان گیرنده‌های ما هم زیر خروارها مشکل زندگی ضعیف و ضعیف‌تر شده‌اند.

آرزوهای دنیا ته ندارند. پس کسی که به خیال شکار خوشبختی از پس این آرزو به‌دنبال دیگری می‌دود فقط در حال خودآزاری است.

امام صادق(ع) در بیانی دیگر فرموده‌اند: رغبت و تمایل به دنیا مایه غم و اندوه و زهد و بی‌میلی به دنیا سبب راحتی قلب و بدن است. (تحف العقول، ص 358)

معنای این حرف تلاش نکردن برای هدف‌های بزرگ نیست که اتفاقا یکی از قدم‌های هفت‌گانه ما در اینجا برای درک لذت زندگی است بلکه معنایش عدم‌دلبستگی است.

3- محبت کنید و محبت بگیرید

اگر شکم را با غذاهای خوشمزه می‌توان شاد کرد، غذای خوشمزه‌ای که می‌تواند دلتان را شاد کند محبت‌کردن و محبت دیدن است. دل آدمی با محبت‌کردن و محبت دیدن شاد می‌شود. تکلیف محبت کردن که روشن است اما اگر می‌خواهید محبت ببینید هم باید محبت بکنید.

روایت شده که پیامبر خدا(ص) فرمودند: بر هر مسلمانی لازم است که هر روز، صدقه بدهد. گفته شد: چه کسی توان این کار را دارد؟ فرمود: برداشتن چیزهای آسیب‌رسان از سر راه، صدقه است. نشان دادن راه به کسی، صدقه است. عیادت از بیمار، صدقه است. امر به معروف، صدقه است. نهی از منکر، صدقه است. جواب سلام را دادن، صدقه است. لبخند زدن تو به روی برادرت، صدقه است. خالی کردن آب از دلو خود به دلو برادرت، صدقه است. خودداری از بدی، صدقه است و (حتی) فهماندن سخن به ناشنوا، صدقه است.

همه اینها یعنی محبت. از آن سو امام صادق(ع) اثر صدقه را اینطور بیان می‌کنند: هر کس در روز یا شب صدقه بدهد- اگر روز است روز و اگر شب است، شب- خداوند از او غم و اندوه، درنده و مرگ بد را دور می‌کند. (ثواب الاعمال، ص 140) و این یعنی اثر محبت. پس کوچک‌ترین مهربانی را کوچک ندانید چون محبت، محبت می‌آورد و شادی برای دل‌ها. وقتی حال و هوای دلمان اینطور شد پشت شیشه مغازه به‌جای چسباندن کاغذ «اینجا اطلاعات نیست» می‌نویسیم: «از من بپرس». بعد تازه می‌فهمیم که چقدر حال دلمان خوب شده.

4- خلاق باشید و به زندگی خود تنوع دهید

یکنواختی ریتم زندگی آدم را بی‌حوصله و رنجور می‌کند. اما در مقابل، خلاقیت جریان تازه‌ای از هوای خوش برای آسمان دل‌هاست. برای برنامه روزانه و هفتگی‌تان تنوع ایجاد کنید. ورزش و طبیعت را در این برنامه در اولویت داشته باشید. تلاش برای خلاقیت، ذهنتان را نیز به تکاپو وادار می‌کند و کمتر هم آلایم می‌گیرید.

5- برای اهداف زندگی خود برنامه داشته باشید

این سو و آن سو دویدن و غرق روزمرگی شدن عادت ما شده؛ مثل سوارشدن چرخ و فلکی بی توقف که بی هدف فقط دور خودش می چرخد و شب و روزمان را تلف می کند.

اینطوری غافل از دلمان شده ایم. آنقدر به دلمان بی توجهیم که طفلک دیگر چیزی از ما نمی خواهد اما ناراحتی اش، چه بخواهیم یا نخواهیم شادی را از زندگی مان گرفته است. باید از این چرخ و فلک دیوانه پیاده شویم و فارغ از هیاهوهای گنگ و بی معنای زندگی، هم قد دلمان بنشینیم روی زمین و با حوصله تمام مثل پدری مهربان از دلمان بپرسیم که واقعا از زندگی چه می خواهد. خداوند وعده داده است که هر کس را به آنچه استحقاق دارد برساند و حق کسی را ضایع نکند. اگر ما برای خود و دلمان کم می گذاریم کوتاهی از خود ماست. کمتر چیزی مثل رسیدن به هدفی ارزشمند دل آدم را شاد می کند؛ پس برای رسیدن به اهدافتان دست به کار شوید.

6- در زمان حال زندگی کنید؛ اینجا و اکنون

خیلی وقت ها ما یا مشغول تأسف خوردن بر گذشته ایم یا نگران آینده؛ این شده بلای جان ما. کارمان شده خراب کردن حال و زمان حالمان در حسرت گذشته و دلوایسی آینده؛ حال خراب هم که دل خوش برای کسی باقی نمی گذارد.

حواس پرتی از توجه به اینجا و اکنون ما را از درک فرصت های بسیاری محروم می کند. خوشی های بسیاری را ما فدای غصه های رفته دیروز و نیامده فردا کرده ایم. وقتش رسیده که در لحظه زندگی کردن را به درستی بیاموزیم و با درک زمان حال از تمام اجزایش بهره ببریم. با این کار ریشه بسیاری از استرس ها و مشکلات از زندگی مان کنده می شود. حضرت امیر(ع) می فرمایند: آنچه گذشته، گذشته و آنچه نیامده کجاست؟ برخیز و فرصتی را که بین دو نیستی قرار گرفته دریاب.

7- خودتان را قبول کنید و دوست داشته باشید

از امیرمؤمنان علی(ع) پرسیدند: چه کسی غم و اندوهش از همه بیشتر است؟ فرمود: کسی که از همه اخلاقش بدتر است. کسی بد اخلاق تر از خودمان برای خودمان سراغ دارید؟ اگر کسی را ببینیم که بچه اش را کتک می زند خونمان به جوش می آید اما چرا با خود درونمان یا همان که روانشناسان کودک درون می گویند اینقدر بی رحم هستیم و به این راحتی به باد توهین و کتکش می گیریم. عادت خیلی از ما سرزنش کردن دائمی عالم و آدم و خودمان شده. این کار اگر در برابر گناهان و خواسته های نامشروع باشد خوب است اما بعضی از ما دائما به خودمان به خاطر کم و زیادهای زندگی پس گردنی می زنیم. خودمان را پیش خودمان کوچک می کنیم و ملاحظه ای هم در کارمان نیست. اصلا با خودمان مهربان نیستیم. چطور می شود اینطوری شاد باشیم؟ ما یکی را داشته باشیم که از صبح تا شب با ما باشد و ذکر مدامش تحقیر و تنبیه ما باشد، آن هم به خاطر چیزی که در آن تقصیری نداشته ایم و آن وقت حس دلخوشی کنیم؟ خودتان را با همه کم و کاستی هایتان قبول کنید و واقع بینانه به جای سرزنش خود یا بالعکس، نادیده گرفتن اشکالات، خودتان را پرورش دهید. حتما نتیجه اش خوشحالتان می کند.